



Inner Harmony
Institute

KATARZYNA DOBROSIELSKA

PRZEWODNIK KLIENTA

Hipnoza i praca z podświadomością



Witaj



Dziękuję za zaufanie.

Jeśli trzymasz ten przewodnik w rękach, prawdopodobnie rozważasz rozpoczęcie pracy z hipnozą lub już umówiłaś/eś się na pierwszą sesję.

Celem tego materiału jest odpowiedzenie na najczęstsze pytania oraz przygotowanie Cię do procesu tak, abyś mogła/mógł czuć się spokojnie i bezpiecznie.

- ✘ Hipnoza nie polega na utracie kontroli.
- ✘ Hipnoza nie jest snem.
- ✘ Hipnoza nie jest magią.





Jest naturalnym stanem skupionej uwagi, który pomaga uzyskać dostęp do zasobów, emocji i wzorców, zapisanych głębiej niż poziom świadomej analizy.



CZYM JEST HIPNOZA?

Hipnoza to naturalny stan koncentracji i wewnętrznego skupienia.

Doświadczasz go każdego dnia:

-  gdy prowadzisz samochód i nie pamiętasz części trasy
-  gdy całkowicie pochłania Cię książka lub film
-  gdy odpływasz myślami
-  gdy jesteś głęboko zanurzona/y w muzyce

W TRAKCIE HIPNOZY:

- ✓ zachowujesz świadomość
- ✓ słyszysz mój głos
- ✓ możesz rozmawiać
- ✓ możesz przerwać proces w dowolnym momencie
- ✓ zachowujesz pełną kontrolę nad sobą i tym, co mówisz



DLACZEGO HIPNOZA DZIAŁA?

Większość naszych codziennych reakcji odbywa się automatycznie.

Szacuje się, że ogromna część decyzji, emocji i zachowań jest sterowana przez procesy zachodzące poza świadomością.

Dlatego czasem:

- rozumiemy problem,
- wiemy, co powinniśmy zrobić,
- a mimo to wciąż powtarzamy ten sam schemat.



Hipnoza pozwala pracować z poziomu, na którym te schematy powstają.



Z CZYM MOŻEMY PRACOWAĆ?

Relacja ze sobą



- pewność siebie
- poczucie własnej wartości
- samokrytyka
- perfekcjonizm

Emocje



- stres i napięcie
- lęk przed zmianą
- trudne doświadczenia
- wybaczenie



Rozwój

- podejmowanie decyzji
- realizacja celów
- odkrywanie własnej drogi
- doskonalenie umiejętności



Zasoby

- intuicja
- kreatywność
- kontakt ze sobą
- wewnętrzna harmonia



FAKTY I MITY



MIT #1

"Stracę kontrolę."



Przez cały czas zachowujesz świadomość i możliwość podjęcia decyzji.



Nie można zahipnotyzować człowieka do działania sprzecznego z jego wartościami.

MIT #2

"Będę robić rzeczy wbrew sobie!"



Twoje dane są bezpieczne, wybierasz w każdej minucie, co mówisz, a czego nie.

MIT #3

"A PIN do karty?"



Hipnoza jest naturalnym stanem umysłu, który towarzyszy nam każdego dnia.

MIT #4

"Hipnoza jest niebezpieczna."



PRZECIWWSKAZANIA

Kiedy nie pracujemy z hipnozą?

- ✘ zaburzenia psychiatryczne
- ✘ schizofrenia
- ✘ padaczka
- ✘ używanie substancji psychoaktywnych
- ✘ przyjmowanie leków psychotropowych
- ✘ zdecydowany sceptycyzm wobec metody







JAK PRZYGOTOWAĆ SIĘ DO SESJI?

PRZED SPOTKANIEM:

- przyjdź wypoczęta/y,
- zjedz lekki posiłek,
- zadbaj o nawodnienie,
- zarezerwuj czas dla siebie po sesji,
- nie spożywaj alkoholu ani żadnych środków psychoaktywnych

NA SESJĘ ONLINE MIEJ:

-  bezpieczne i ciche pomieszczenie,
-  wygodne miejsce pólężące,
-  słuchawki z mikrofonem,
-  stabilne połączenie internetowe.

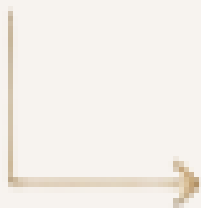


JAK WYGLĄDA PROCES?

SESJA I

KONSULTACJA I PRZYGOTOWANIE

- poznanie tematu
- określenie celu
- omówienie procesu
- odpowiedź na pytania



SESJA 2-4

PROCES HIPNOTYCZNY

- praca z podświadomością
- transformacja wzorców
- odkrywanie zasobów
- integracja zmiany



Każdy proces jest indywidualny.
Nie pracuję według sztywnego schematu,
lecz podążam za tym, co jest najważniejsze dla Ciebie.



O MNIE



Nazywam się
Katarzyna Dobrosielska

Towarzyszę ludziom w odzyskiwaniu kontaktu ze sobą, rozwijaniu samoświadomości i tworzeniu zmian zgodnych z ich wartościami.

Łączę coaching, NLP, hipnozę, pracę z podświadomością i praktyki wspierające regulację układu nerwowego.

Wierzę, że najważniejsze odpowiedzi znajdują się w nas.



KONTAKT



kontakt@kasiadobrosielska.pl



+48 790 711 751



www.kasiadobrosielska.pl

SOCIAL MEDIA



Inner Harmony
Institute

KATARZYNA DOBROSIELSKA